

ຄວາມແນະນຳສຳລັບຜູ້ຢູ່

ການສ້າງໄຟຟ້ານົມທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ

# ສິ່ງທີ່ຕ້ອງຮູ້ ກ່ຽວກັບຮູບສ່ອງໄຟຟ້ານົມ ທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ



ແບບລູກຄ້າ

ຄຳແນະນຳໜ້າທີຂອງຄລິນິກ

ນຳເບີ 13

# ການສ່ອງໄຟຟ້ານົມແມ່ນຫຍັງ?

ການສ່ອງໄຟຟ້ານົມແມ່ນການສ່ອງຖ່າຍຮູບນົມໂດຍໃຊ້  
ພລັງງານຈຳນວນໜ້ອຍຈົງປອດພິພິດ.

ຈະສ່ອງໄຟຟ້ານົມເວລາກວດນົມ. ມີການກວດນົມສອງຢ່າງຄື  
ການກວດທັມມະດາແລະການກວດວິຈັຍ.

ການກວດນົມທັມມະດາເປັນວິທີງ່າຍທີ່ຈະເຫັນໂຮກມະເຮັງໄດ້  
ໄວໆ, ໃນເມື່ອຊຶ່ງເປັນເວລາທີ່ການປິ່ນປົວມີຜົນຫລາຍແລະມີ  
ໂອກາດພົ້ນໂຮກສູງຫລາຍ. ທັມມະດາໄດ້ຖ່າຍນົມແຕ່ລະເບື້ອງ  
ສອງເທື່ອ. ມີໝູ່ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຫັດອ່ານຮູບສ່ອງໄຟຟ້າໄດ້  
ກວດຮູບທີ່ຫລັງ.

ມີການເຫັນພ້ອມກັນວ່າການກວດນົມຢ່າງທັມມະດາໄດ້ເຮັດໃຫ້  
ຄວາມຕາຍຂອງຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸ 50 ປີຂຶ້ນໄປໜ້ອຍລົງ. ມີຣະຍະ  
ການເຫັນພ້ອມກັນກ່ຽວພັນປະໂຫຍດຂອງການກວດນົມຂອງຜູ້ຍິງ  
ທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 50 ປີ.

ໃຫ້ມີການກວດນົມຫລາຍເທົ່າທີ່ໝູ່ຫລືຜູ້ຮັບໃຊ້ປິ່ນປົວຂອງທ່ານ  
ຈະແນະນຳໃຫ້. ການກວດນົມອາດຈະສະແດງການປ່ຽນແປງ  
ຟ່າຍໃນນົມກ່ອນຈະສາມາດບີບກ່ອນແຂງໃນນົມໄດ້.

ການສ່ອງໄຟຟ້ານົມແບບວິຈັຍກໍ່ໃຊ້ໄດ້ເວລາອາດຈະມີບັນຫາ.  
ຈະໃຊ້ວິທີນີ້ເວລາມີບັນຫາໃນການສ່ອງໄຟຟ້າທັມມະດາຍ້ອນວ່າມີ  
ກໍຣະນີພິເສດ (ເຊັ່ນບັນດາຜູ້ຍິງທີ່ມີຢ່າງຟັງໄວ້ໃນນົມ). ການ  
ກວດນົມແບບວິຈັຍໄດ້ກິນເວລາຫລາຍກວ່າການກວດທັມມະດາ  
ເພາະວ່າໄດ້ສ່ອງໄຟຟ້າຫລາຍຮູບ. ອາດຈະມີທ່ານໝູ່ກວດຮູບ  
ໃນເວລາທ່ານກຳລັງລໍຖ້າ.

ປຶ້ມສະບັບນີ້ໄດ້ຖືກປະດິດອອກໂດຍກົມວ່າການນະໂຍບາຍການປິ່ນປົວແລະການຄົ້ນຄ້ວາ  
(Agency for Health Care Policy and Research) ໂດຍມີການຮ່ວມມືຂອງກະຊວງ  
ວ່າການອາຫານແລະຢາ (Food and Drug Administration).

# ສິ່ງທີ່ຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບການສ່ອງໄຟຟ້າທີ່ມີ ຄຸນນະພາບດີ

## ຄໍາແນະນຳຂອງບັນດາຜູ້ຍິງ

### ຈຸດປະສົງຂອງປຶ້ມນີ້ອຍສະບັບນີ້

ປຶ້ມນີ້ອຍສະບັບນີ້ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ຮຽນເຖິງການຫາການ  
ສ່ອງໄຟຟ້ານົມອັນດີທີ່ສຸດ. ໂດຍມີຄວາມຮູ້ຈະຊ່ວຍທ່ານຮ່ວມມື  
ກັບ (ພວກປິ່ນປົວ) ກ່ອນ, ໃນຮະວ່າງແລະທີ່ຫຼັງທ່ານໄດ້  
ຖືກສ່ອງໄຟຟ້າເພື່ອຈະໄດ້ຜົນປະໂຫຍດທີ່ດີແລະເປັນທີ່ໃຊ້ໄດ້.

ມີຜູ້ຮັບໃຊ້ປິ່ນປົວຫຼາຍຄົນທີ່ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ໃນການ  
ປົວຮະບັດນົມຂອງທ່ານ. ບັນດາທ່ານໝໍ, ນາງພະຍາບານ,  
ນາງໝໍແລະນາຍໝໍສາມາດກວດນົມຂອງທ່ານ, ສົ່ງທ່ານໄປ  
ຖືກສ່ອງໄຟຟ້າຖ້າເໝາະສົມແລະຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ຮັບການກວດ  
ເພີ່ມເຕີມຖ້າຈຳເປັນ. ຢູ່ໃນປຶ້ມນີ້ອຍສະບັບນີ້ເຮົາໄດ້ໃຊ້ຄວາມທີ່  
ວ່າ ໝໍ ເພື່ອຈະອ່ານອອກງາຍໆແຕ່ຜູ້ໃດທີ່ຈົດໄວ້ທັງເທິງນີ້ອາດ  
ຈະປິ່ນປົວທ່ານຢ່າງດີໄດ້.

ຢູ່ທີ່ຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຜູ້ທີ່ສ່ອງໄຟຟ້າໃຫ້ (ພະນັກງານ  
ສ່ອງໄຟຟ້າ), ນັກສ່ອງໄຟຟ້າແລະພວກທີ່ສ້ອມແປງເຄື່ອງໃຊ້  
ໃຫ້ດີທີ່ສຸດ ໄດ້ຮັບການແອບສອນຢ່າງພິເສດໃນການສ່ອງໄຟຟ້າ  
ນົມ. ພວກນັ້ນຮ່ວມກັນທຳໜ້າທີ່ເປັນທີມເພື່ອທ່ານຈະແນ່  
ນອນວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຢ່າງດີທີ່ສຸດ.

ຫຼັງຈາກການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຂອງທ່ານ, ທ່ານໝໍຂອງທ່ານຈະ  
ຮັບຜົນສະທ້ອນຂອງການນັ້ນ. ຕ້ອງແນ່ນອນຮັບຜົນສະທ້ອນ  
ການສ່ອງໄຟຟ້າຂອງທ່ານຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານຫຼືຈາກຫ້ອງ  
ການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ.

ໃຫ້ແນ່ນອນວ່າທ່ານໄດ້ເຂົ້າໃຈຜົນສະທ້ອນແລະຄໍາແນະນຳໃຫ້  
ປົວຮະບັດຕໍ່ໄປ ຢ່າສູ້ຢ້ານຖາມຄໍາຖາມຈັກເທື່ອເດີ .

ການເຮັດຕາມທັງເຈັດຂັ້ນເຊິ່ງບົ່ງໄວ້ໃນປື້ມນ້ອຍສະບັບນີ້ສາມາດ  
ຊ່ວຍທ່ານຮັກສາສຸຂະພາບນົມຂອງທ່ານ . ໃຫ້ແນ່ໃຈນຳທຸກໆຂັ້ນ  
ແດ່ທ້ອນ .

## ເຈັດຂັ້ນເຖິງສຸຂະພາບຂອງນົມ

### 1 . ໃຫ້ກວດນົມປະຈຳເວລາ .

ນີ້ແຕ່ລະເປັນສຳຄັນທີ່ສຸດໃຫ້ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງນົມ .

- ໃຫ້ໝໍຂອງທ່ານກວດນົມທຸກເທື່ອ ເວລາທ່ານໄດ້ຮັບການ  
ກວດຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ .
- ໃຫ້ຖືກສ່ອງໄຟຟ້ານົມຕາມເວລາໝໍຂອງທ່ານໄດ້ແນະນຳ  
ສົ່ງໃຫ້ . ຂໍໃຫ້ໝໍຂອງທ່ານນັດເວລາໄວ້ເພິ່ງຈະສ່ອງໄຟຟ້າ  
ນົມ .
- ໃຫ້ກວດນົມຂອງຕົນເອງທຸກໆເດືອນ . ໝໍຂອງທ່ານຈະສອນ  
ທ່ານໃຫ້ຮູ້ວິທີກວດໄດ້ .

ການກວດທັງສາມຢ່າງນີ້ສາມາດຊ່ວຍທ່ານແລະໝໍຂອງທ່ານ  
ຮຽນຮູ້ເຖິງສະພາບອັນປົກກະຕິຂອງນົມຂອງທ່ານແລະອາການ  
ຈະເປັນແນວໃດທີ່ຈະສະແດງວ່າມີບັນຫາ .

ຈົ່ງໂທໄປຫາໝໍຖ້າໄດ້ເຫັນແນວດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ :

- ມີກ້ອນແຂງຫລືແນວຂຸ່ນພາຍໃນນົມ
- ມີນ້ຳອອກຫົວນົມທີ່ຕິດເສື້ອຍົກຊົງຫລືຜ້າປູຕຽງນອນ .
- ມີການປ່ຽນແປງໃນໜັງຂອງນົມ .

ການປ່ຽນແປງແນວນີ້ອາດຈະປົກກະຕິຢູ່ແຕ່ທ່ານສົມຄວນໃຫ້  
ກວດເບິ່ງໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ .

## 2 . ໃຫ້ເລືອກເອົາຫ້ອງການທີ່ມີຄຸນະພາບດີ .

ນີ້ແມ່ນ, ຄລີນິກ, ແລະສູນກ່າງສ່ອງໄຟຟ້ານົມຫລາຍແຫ່ງ ທີ່ຮັບບໍລິການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ . ມີຮູ້ສ່ອງໄຟຟ້າທີ່ທ່ຽວໄປຕາມ ຕະລາດ, ສູນກ່າງສັງຄົມແລະຫ້ອງການຕ່າງໆ . ຫ້ອງການ ບໍລິການທຸກແຫ່ງຕ້ອງປະຕິບັດຕາມມາຕະຖານດີຢ່າງດຽວ ກັນ .

ທ່ານໝໍຂອງທ່ານອາດຈະສົງທ່ານໄປຫາຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້າ ນົມ ຫລືທ່ານອາດຈະຫາບ່ອນນຶ່ງທີ່ເປັນຄວາມສະດວກໃຫ້ແກ່ ທ່ານ .

ຈົ່ງແນະໃຈວ່າຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມທີ່ທ່ານໄດ້ເລືອກເອົານັ້ນ ໄດ້ຖືກຮັບຮອງໂດຍກະຊວງວ່າການອາຫານແລະຢາ (FDA) ຍົກ ເວັ້ນແຕ່ຫ້ອງການຂອງກະຊວງວ່າການສຸຂະພາບຂອງນັກຮົບເກົ່າ (VHA).

ມີກົດໝາຍໃໝ່ທີ່ອື່ນວ່າ ກົດມາຕະຖານການສ່ອງໄຟຟ້ານົມທີ່ ມີຄຸນະພາບດີ ໄດ້ບັງຄັບຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມທຸກແຫ່ງເວັ້ນ ໄວ້ແຕ່ຫ້ອງການທີ່ຂຶ້ນກັບກະຊວງ VHA ໃຫ້ຮັບການຮັບຮອງ ໂດຍ FDA ເລີ່ມຕົ້ນແຕ່ວັນທີ 10/1/1994 ເປັນຕົ້ນໄປ . ເພື່ອຈະ ຖືກຮັບຮອງໄດ້ ຫ້ອງການຕ້ອງຊອບມາຕະຖານໂດຍເຄື່ອງທີ່ເຂົາ ໃຊ້, ພະນັກງານທີ່ເຮັດການທີ່ນັ້ນ, ແລະການບັນທຶກການ . ກະຊວງ VHA ມີໂຄງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມທີ່ມີຄຸນະພາບດີຫລາຍ ຂອງຕົນເອງ ທີ່ຄືກັນກັບກະຊວງ FDA.

ຖ້າຫ້ອງການທີ່ທ່ານໃຊ້ນັ້ນບໍ່ມີການລັບລອງໂດຍກະຊວງ FDA ຈົ່ງໄປທີ່ຫ້ອງການທີ່ອື່ນທີ່ໄດ້ຮັບການລັບລອງແລ້ວ .

ເພື່ອຫາຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມທີ່ຮັບລອງແລ້ວ, ໃຫ້ຖາມ ໝໍຂອງທ່ານຫລືໄປຫາ National Cancer Institute's Cancer Information Service (ການບໍລິການ ຮາຍຮະອຽດໂຮກມະເລັງຂອງສະຖາບັນໂຮກມະເລັງ ຫລວງ) ຕາມເລກໂທ 800-4-CANCER.

ເມື່ອທ່ານໄດ້ໄປທີ່ຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມໃຫ້ຊອກຫາໃບ  
ປະການສນິຍະບັດທີ່ຈະພິສູດວ່າຫ້ອງການນັ້ນໄດ້ຖືກລັບລອງໂດຍ  
ກະຊວງ FDA ແລ້ວ . ທ່ານອາດຈະເຫັນໃບນັ້ນຕິດໄວ້ບ່ອນທີ່  
ຈະເຫັນແລະອ່ານໄດ້ງ່າຍ .



### 3 . ໃຫ້ນັດເວລາສ່ອງໄຟຟ້ານົມໃນເມື່ອນົມ ຂອງທ່ານອາດຈັບໜ້ອຍທີ່ສຸດ .

ເມື່ອເຂົາສ່ອງໄຟຟ້າ ນົມໄດ້ຖືກບີບໃນຮະວ່າງແຜ່ນໄສຢາງ  
ປລາສຕິກສ່ອງໃບຈັກວິນາທີ . ການເຮັດແນວນີ້ໄດ້ອອກຮູບແຈ້ມ  
ແຈ້ງດີຂອງນົມໂດຍໃຊ້ພລັງງານໜ້ອຍທີ່ສຸດ . ມັນບໍ່ສະບາຍ  
ປານໃດແລະມີຜູ້ຍິງບາງຄົນຈົມວ່າມີຄວາມຈັບ .

ຖ້າທ່ານມີນົມທີ່ມັກປວດງ່າຍ ໃຫ້ເລືອກເອົາເວລາພາຍໃນເດືອນ  
ໃດໜຶ່ງທີ່ນົມຂອງທ່ານຈັບໜ້ອຍທີ່ສຸດເພື່ອຈະຮັບການກວດ  
ນົມ . ໃຫ້ເວັ້ນຈາກອາທິດກ່ອນເວລາເປັນຮະດູຂອງທ່ານ .  
ແນວນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ມີອາການປວດນົມໜ້ອຍລົງ .

#### 4 . ໃຫ້ສະເໜີແລະໃຫ້ຮັບຮາຍຮະອຽດອັນ ສຳຄັນໃນເວລານັດເວລາສ່ອງໄຟຟ້ານົມ .

ເມື່ອທ່ານໄດ້ໂທໄປນັດເວລາ ໃຫ້ຈັດຕັ້ງຮາຍຮະອຽດໄວ້ທີ່ຫ້ອງ  
ການສ່ອງໄຟຟ້າຈະຕ້ອງຮູ້ . ຫ້ອງການອາດຈະລໍຖ້າເວລາທ່ານ  
ໄດ້ເຂົ້າໄປພົບເພື່ອຖາມຄຳຖາມບ່າງຂໍ້ ສະນັ້ນເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີ  
ໃຫ້ທ່ານເອົາຮາຍຮະອຽດໄປນຳເມື່ອທ່ານໄປສ່ອງໄຟຟ້ານົມ .  
ຮາຍຮະອຽດແນວນັ້ນອາດຈະເປັນດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ :

- ຊື່, ທີ່ຢູ່ແລະເລກໂທຣະສັບຂອງທ່ານ
- ອາຍຸຂອງທ່ານ



- ຊື່, ທີ່ຢູ່ແລະເລກໂທຣະສັບຂອງຫ້ອງການທີ່ທ່ານເຄີຍຮັບການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ.
- ເຮືອງໂຮກນົມທີ່ອາດຈະມີຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ
- ບັນຫາປັດຈຸບັນທີ່ທ່ານອາດຈະມີໃນນົມຂອງທ່ານພ້ອມດ້ວຍວ່າມີບັນຫານັ້ນໄດ້ດົນປານໃດ.
- ບັນຫາເກົ່າຂອງນົມຂອງທ່ານພ້ອມໂດຍການຜ່າຕັດໜ້ອຍເພື່ອກວດໂຮກນົມຫລືການຜ່າຕັດນົມເລີຍ.
- ວ່າທ່ານມີຢາງຝັງໄວ້ໃນນົມຫລືບໍ່.
- ຮາຍຣະອຽດສ່ວນຕົວຢ່າງອື່ນ :
  - ວ່າທ່ານຖືພາຫລືກຳລັງລ້ຽງນົມໃຫ້ເດັກຫລືບໍ່.
  - ເວລາເປັນຣະດູປະຈຳເດືອນຫລືການເປັນຣະດູໄດ້ເຊົາຫລືບໍ່.
  - ມີຢາງໃດແດ່ທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ການສ່ອງໄຟຟ້ານົມລຳບາກ (ຄືມີນົມໃຫຍ່ຫລາຍຫລືບໍ່ສາມາດຍືນໄດ້ເປັນຕົ້ນ) .

■ ຊື່, ທີ່ຢູ່ແລະເລກໂທຣະສັບຂອງໝໍຂອງທ່ານ.

ນີ້ແມ່ນເປັນຄຳຖາມທີ່ທ່ານສົມຄວນຖາມເວລາທ່ານນັດເວລາເຂົ້າໄປພົບ :

- ທ່ານຈະຮັບຮູ້ເຖິງຜົນສະທ້ອນຂອງການກວດນົມເມື່ອໃດແລະໂດຍທາງໃດ.
- ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງເຮັດເພື່ອຕຽມຕົວໃຫ້ຮັບການກວດ. (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 8 ຂອງປຶ້ມນ້ອຍສະບັບນີ້ເພື່ອເອົາຮາຍຣະອຽດເພີ່ມເຕີມ.)

ຖ້າທ່ານມີຄວາມຖາມຢ່າງອື່ນກ່ອນຮັບການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຂອງທ່ານ ຄວນຕິດຕໍ່ກັບໝໍຫລືຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຂອງທ່ານ.

## 5. ຈົ່ງຮູ້ວ່າຈະຄາດໝາຍຫຍັງ.

ຖ້າທ່ານເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນເມື່ອຮັບການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ ການງຽດງົດຂອງທ່ານອາດຈະໜ້ອຍລົງ. ເປັນສຳຄັນຫລາຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າເຂົາໄດ້ໃຊ້ພລັງງານຈຳນວນໜ້ອຍໃນການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ.

ເມື່ອທ່ານຖືກສ່ອງໄຟຟ້ານົມ ທ່ານຈະຍືນຕໍ່ໜ້າເຄື່ອງສ່ອງໄຟຟ້າອັນພິເສດ. ພະນັກງານສ່ອງໄຟຟ້າຈະຍົກນົມແຕ່ລະເຄື່ອງຂອງທ່ານວາງໃສ່ຊານທີ່ມີຟືມຢູ່ໃນ. ຊານນັ້ນຈະຂຶ້ນຫລືລົງໄດ້ຕາມຄວາມສູງຂອງທ່ານ.



ແລ້ວນົມຈະຖືກຄ່ອຍບີບລົງໂດຍແຜ່ນໄສປລັສຕິກທີ່ຖືກປະດິດ  
ໂດຍສະເພາະ . ຕ້ອງໃຊ້ກຳລັງໜ້ອຍນຶ່ງແຕ່ຈັກວິນາທີເພື່ອຈະ  
ຖ່າຍຮູບນົມຫລາຍເທົ່າທີ່ຈະຫລາຍໄດ້ .

ການບີບນົມບໍ່ໄດ້ທຳຮ້າຍນົມຂອງທ່ານ . ແທ້ຈິງການບີບນົມໄດ້  
ເຮັດໃຫ້ການໃຊ້ພະລັງງານໜ້ອຍລົງ .

ມີການສຶກສາເຮື່ອງທີ່ສະແດງວ່າພວກຜູ້ຍິງບໍ່ໄດ້ຄິດວ່ານົມໄດ້ຖືກ  
ປວດໃນເວລາຮະຍະສັນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຖ່າຍຮູບນົມ . ໃຫ້ພະຍາຍາມ  
ພັກພອນໃຈ . ຖ້າການບີບນົມເຈັບຂຶ້ນ ທ່ານຈະບອກພະນັກງານ  
ໃຫ້ເຊົາກໍໄດ້ .

ຖ້າມີບັນຫາໃນບ່ອນນຶ່ງບ່ອນໃດໃນນົມຂອງທ່ານ ທ່ານໝໍ  
ຫລືພະນັກງານສ່ອງໄຟຟ້າອາດຈະຕ້ອງກວດນົມອີກ .



## 6. ໃຫ້ມາເຖິງໂດຍຕາຮຸນຕົວໄວ້.

- ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ເປັນສອງຕ່ອນເພື່ອຈະແກ້ແຕ່ທັງເທິງເທົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າເອົານ້ຳຫອມ, ແປງຫອມ ຫລືໄລຊັນໃຊ້ຕິດແຂນຫລືໃກ້ນົມໃນມື້ນັ້ນ. ອາດຈະເຫັນແນວນີ້ໄດ້ທີ່ຮູບສ່ອງໄຟຟ້າ.
- ໃຫ້ນຳເອົາຊີ້, ທີ່ຢູ່, ແລະເລກໂທຂອງໝໍຂອງທ່ານຫລືຜູ້ຮັບໃຊ້ປິ່ນປົວຄົນອື່ນຂອງທ່ານມາ.
- ໃຫ້ນຳຮາຍງານສະຖານທີ່ແລະວັນທີຂອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ, ການຜ່າຕັດກວດນົມຫລືການປິ່ນປົວນົມມາທີ່ທ່ານເຄີຍຮັບແຕ່ກ່ອນ.
- ໃຫ້ບອກຫ້ອງການທີ່ທ່ານເຄີຍຮັບການສ່ອງໄຟຟ້ານົມແຕ່ກ່ອນໃຫ້ປ່ອຍຮາຍງານໃຫ້ແກ່ທ່ານແລ້ວນຳຮາຍງານນັ້ນມາຖ້າເປັນໄປໄດ້. ຮູບສ່ອງໄຟຟ້າໃບໃໝ່ອາດຈະໃຊ້ໄດ້ທຽບຮູບເກົ່າເພື່ອຈະເຫັນວ່າມີຄວາມປ່ຽນແປງຫລືບໍ່.

ອາດຈະຊ່ວຍເຮົາໄດ້:

- ໃຫ້ນຳຄຳຖາມກ່ຽວກັບການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຫລືການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຂອງຕົນເອງມາ.
- ຫາກວ່າທ່ານຄິດວ່າອາດຈະມີບັນຫາຍິນຫລືເຂົ້າໃຈຄຳແນະນຳ, ໃຫ້ພິຈາລະນາເອົາໝູ່ຫລືພີ່ນ້ອງມານຳເພື່ອຊ່ວຍ.
- ຖ້າທ່ານເປັນຮ່ວງອາການເຈັບ, ທ່ານອາດຈະຢາກກິນຢາເຈັບແກ້ເຊັ່ນທີ່ຊື້ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີໃບສັງຈາກໝໍປະມານນຶ່ງຊົ່ວໂມງກ່ອນຖືກສ່ອງໄຟຟ້ານົມ. ຢານີ້ຈະບໍ່ຮົບກວນການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ.

ຖ້າມີແນວໃດແນວນຶ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈ, ຈົ່ງຖາມ. ແລ້ວຕ້ອງຖາມອີກຈົນກວ່າຄຳຖາມຂອງທ່ານທຸກໆຂໍ້ໄດ້ຖືກຕອບແລ້ວ.

## 7. ໃຫ້ປັດຕິບັດຫລັງຈາກຮັບເຫດຜົນ.

ການຮັບຮູ້ເຫດຜົນການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຂອງທ່ານສຳຄັນຫລາຍ.

ອາດເປັນໄປໄດ້ວ່າເຫດຜົນຂອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຂອງທ່ານຈະຕ້ອງປົກກະຕິ. ແຕ່ **ຢາສູ້** ຄິດຫລວງໜ້າວ່າເຫດຜົນຂອງການສ່ອງໄຟຟ້າປົກກະຕິແລ້ວຍ້ອນວ່າທ່ານຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບຮາຍງານນັ້ນ

ມາແຕ່ເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບເຫດຜົນຂອງການສ່ອງ  
ໄຟຟ້ານົມພາຍໃນ 10 ວັນ, ໃຫ້ຖາມໝໍຂອງທ່ານຫລືໂທໄປ  
ຫາຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ.

ຖ້າການສ່ອງໄຟຟ້າກວດນົມໄດ້ສະແດງຢ່າງໃດທີ່ຜິດປົກກະຕິ,  
ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກັບໝໍຂອງທ່ານໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ກ່ຽວກັບວ່າຈະເຮັດ  
ແນວໃດຕໍ່ໄປ. ໝໍຂອງທ່ານອາດຈະນັດເວລາໃຫ້ຖືກການສ່ອງ  
ໄຟຟ້າວິຈັຍຫລືທ່ານອາດຈະນັດເວລາເອງກໍໄດ້ ແຕ່ໃຫ້ເຮັດ  
ໄວໆ. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ເລື່ອງເຫດຜົນນັ້ນກັບໝໍຂອງທ່ານ.



ເມື່ອການສ່ອງໄຟຟ້າວິຈັຍໄດ້ສະແດງແນວຜິດປົກກະຕິແລ້ວ,  
ພະນັກງານອາດຈະແນະນຳທ່ານໃຫ້ຖືກການກວດແນວອື່ນ.  
ການຈະເປັນວິທີນຶ່ງທີ່ຈະຫາເຍື້ອໄຍຂອງນົມຕ່ອນນ້ອຍມາ  
ກວດເບິ່ງໂດຍກ້ອງສ່ອງເບິ່ງແມ່ພະຍາດ. ບ່າງເທື່ອໝໍອາດຈະ  
ຕ້ອງຈະເພາະລາວໄດ້ເຫັນແນວນຶ່ງເວລາກວດນົມເຖິງ

ແມ່ນວ່າການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຄືປົກກະຕິຢູ່.

ການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຫາກສະແດງບັນຫາເມື່ອໃດຫລືຄວາມ  
ຈຳເປັນກວດເບິ່ງຢ່າງອື່ນ :

- ຈົ່ງແນໃຈວ່າທ່ານໄດ້ເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດຕໍ່ໄປ .
- ໃຫ້ເກັບເຫດຜົນຂອງການກວດເປັນແທ້ .
- ໃຫ້ຖາມກ່ຽວກັບເຫດຜົນຖ້າທ່ານເຫັນແນວທີ່ເຂົ້າໃຈ  
ຍາກ .

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໝໍຫລືຜູ້ຮັບບໍຣິການປິ່ນປົວ, ທ່ານຈະຕ້ອງຊອກຫາ  
ຜູ້ນຶ່ງຖ້າການສ່ອງໄຟຟ້ານົມບໍ່ປົກກະຕິ. ໃຫ້ຖາມຫ້ອງການສ່ອງ  
ໄຟຟ້ານົມຊ່ວຍທ່ານຊອກຫາໝໍມາ. ແລ້ວໃຫ້ນັດເວລາເຂົ້າໄປ  
ພົບໄວ້ເພື່ອທ່ານຈະເວົ້າກັບໝໍໄດ້ວ່າຈະເຮັດແນວໃດຕໍ່ໄປໄດ້.

ການສ່ອງໄຟຟ້ານົມປະໂຫລກຫລາຍແຕ່ມັນບໍ່ໄດ້ຊື່ເອົາບັນຫາ  
ຂອງນົມໝົດທຸກຢ່າງ. ຖ້າທ່ານເຫັນແນວຜິດປົກກະຕິໃນນົມ  
ຂອງຕົນ, ໃຫ້ໄປຕິດຕໍ່ກັບໝໍຂອງທ່ານ.

ທ່ານເປັນຜູ້ຄວບຄຸມສຸຂະພາບຂອງນົມຂອງທ່ານ

- ໃຫ້ນັດເວລາສ່ອງໄຟຟ້າກວດນົມຕາມຄໍາແນະນຳຂອງໝໍ  
ຂອງທ່ານ .
- ໃຫ້ເກັບເຫດຜົນຂອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມຂອງທ່ານຢູ່  
ສະເໝີ .
- ໃຫ້ປັດຕິບັດຕາມຄໍາແນະນຳຂອງໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ  
ແນວເຮັດຕໍ່ໄປແລະໃຫ້ນັດເວລາສ່ອງໄຟຟ້າວິໄຈໄວເທົ່າທີ່  
ຈະໄວໄດ້ຖ້າຈຳເປັນ .
- ໃຫ້ໝໍຂອງທ່ານກວດນົມຂອງທ່ານເວລາເຂົ້າໄປກວດຮ່າງ  
ກາຍເປັນປະຈຳເວລາແລະໃຫ້ທ່ານກວດນົມຂອງຕົນເອງ  
ທຸກໆເດືອນ .
- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີກ້ອນແຂງຢູ່ໃນນົມຫລືທ່ານເຫັນວ່າມີ  
ການປ່ຽນແປງຢ່າງໃດເຖິງແມ່ນວ່າການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ  
ອາດຈະປົກກະຕິຢູ່ ໃຫ້ໄປຫາໝໍຂອງທ່ານໄວທີ່ຈະໄວໄດ້ .

# ຂ້ອຍຈະຮຽນຮູ້ເຖິງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມໄດ້ ຢ່າງໃດ?

ຫ້ອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມມີໃບປຽວຫລືເທບວິດຕົວທີ່ຈະແນະນຳ  
ເລື່ອງການຮັກສານົມ . ທ່ານອາດຈະອ່ານຫລືເບິ່ງມັນເວລາ  
ທ່ານໄດ້ເຂົ້າໄປສ່ອງໄຟຟ້ານົມ .

ເພື່ອຮາຍຮະອຽດທົ່ວໄປກ່ຽວກັບເລື່ອງໂຮກມະເລັງນົມແລະການ  
ສ່ອງໄຟຟ້ານົມ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກັບ :

## **Cancer Information Service**

ຫ້ອງການບໍລິການຮາຍຮະອຽດໂຮກມະເລັງ  
(ຊຶ່ງເປັນການຮັບໃຊ້ຂອງສະຖາບັນໂຮກມະເລັງແຫ່ງຊາດ)  
**800-4-CANCER**

**Food and Drug Administration (FDA)**  
**MQSA Consumer Inquiries**  
1350 Piccard  
(HFZ-240)  
Rockville, MD 20850

**American Cancer Society**      **800-227-2345**  
ສະມາຄົມໂຮກມະເລັງອາເມຣິກັນ

ໃຫ້ໃຊ້ໜ້ານີ້ເພື່ອເກັບມ້ຽນໄວ້ຮາຍການເວລາທຸກເທື່ອທີ່ທ່ານໄດ້  
ຮັບການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ ເຊັ່ນວັນທີ, ຊື່ແລະເລກບ້ານຂອງຫ້ອງ  
ການ, ແລະເລກໂທຣະສັບ.

ທ່ານໝໍຫລືຜູ້ຮັບໃຊ້ປິ່ນປົວຄົນອື່ນ :

---

---

---

ວັນທີຂອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ : \_\_\_\_\_

ຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ເລກໂທຣະສັບ : \_\_\_\_\_

ວັນທີຂອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ : \_\_\_\_\_

ຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ເລກໂທຣະສັບ : \_\_\_\_\_

ວັນທີຂອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ : \_\_\_\_\_

ຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ເລກໂທຣະສັບ : \_\_\_\_\_

ວັນທີຂອງການສ່ອງໄຟຟ້ານົມ : \_\_\_\_\_

ຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການ : \_\_\_\_\_

ເລກໂທຣະສັບ : \_\_\_\_\_

# ເພື່ອຮາຍຮະອຽດເພີ່ມເຕີມ

ຮາຍຮະອຽດຢູ່ໃນປື້ມນ້ອຍນີ້ໄດ້ອີງຕາມ ຄໍາແນະນຳການ  
ປະຕິບັດໜ້າທີ່ທີ່ຄລິນິກ, ຫລັກຄຸນະພາບການສ່ວງໄຟຟ້າ  
ນົມ. ຄໍາແນະນຳ ໄດ້ຖືກຈັດຕ່ຽມໂດຍຄນະຜູ້ຊ່ຽວສານທີ່ບໍ່  
ຂຶ້ນກັບຮັຖບານໂດຍການຄວບຄຸມຂອງອົງການວ່າການ  
ໜ້າໂຍບາຍດ້ານການປິ່ນປົວແລະການຄົ້ນຄວ້າ (Agency for  
Health Care Policy and Research). ມີຄໍາແນະນຳດ້ານການ  
ສຸຂພາບຢ່າງອື່ນຢູ່ແລະມີອີກທີ່ກຳລັງຖືກຈັດຕ່ຽມໄວ້.

ເພື່ອຮາຍຮະອຽດກ່ຽວກັບປື້ມແນະນຳຫລືຈະຫາປື້ມນ້ອຍສະບັບນີ້  
ເພີ່ມເຕີມໄດ້ ໃຫ້ໂທໄປຫາໂດຍບໍ່ເກັບຄ່າ:

**800-358-9295**

ຫລືຂຽນຈົດໝາຍໄປເຖິງ:

**Agency for Health Care Policy and Research**  
Publications Clearinghouse  
P.O. Box 8547  
Silver Spring, MD 20907



ສູນກາງການສູງອາຍຸເອເຊັຍປະຊິພິກເທັງຊາດ

National Asian Pacific Center on Aging  
Suite 914  
1511 Third Avenue  
Seattle, WA 98101-1626  
(206) 624-1221



ກະຊວງບໍລິການມະນຸດຄົນເລະ  
ສຸຂະພາບເທັງສະຫະຣັຖ  
ກົມບໍລິການສຸຂະພາບສະຖາຣະນະ  
ອົງການວ່າການນະໂຍບາຍປົນປົວເລະ  
ຄົ້ນຄົ້ວ

U.S. Department of Health and Human Services  
Public Health Service  
Agency for Health Care Policy and Research  
Executive Office Center, Suite 501  
2101 East Jefferson Street  
Rockville, MD 20852

AHCPR Publication No. 96-G001  
October 1995